ଆମ ଦେହର ଭିତର କଥା



ଶ୍ରୀନିବାସ ଉଦ୍‌ଗାତା

ଆମ ଦେହର ଗୁମର କଥା

ଶ୍ରୀନିବାସ ଗୁରୁ

ଗୁରୁଜୀ ବୁକ୍ ଷ୍ଟଲ୍
ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶକ
ଝାଞ୍ଜିରିମଙ୍ଗଳା,
କଟକ-୯

ଆମ ଦେଶର ଗୁମର କଥା

ଲେଖକ :
ଶ୍ରୀନିବାସ ଗୁରୁ

ପ୍ରକାଶକ :
ଗୁରୁଜୀ ବୁକ୍‌ଷ୍ଟଲ
ଝାଞ୍ଜିରୀମଙ୍ଗଳା
କଟକ-୯

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶ :
କୁମାର ପୂର୍ଣ୍ଣିମା-୧୯୯୬

ମୁଦ୍ରଣ :
ଗୁରୁଜୀ ପ୍ରେସ
ଝାଞ୍ଜିରୀମଙ୍ଗଳା
କଟକ-୯

ମୂଲ୍ୟ ଃ ୬-୦୦ ମାତ୍ର

ମୁଖବନ୍ଧ

ଏହି ଦେହଟି ମଣିଷକୁ ଭଗବାନଙ୍କର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବରଦାନ । ଏହା ଅତି ବିଚିତ୍ର । ଠିକ୍ ଗୋଟିଏ ଯନ୍ତ୍ରପରି । ମଣିଷର ପୂର୍ବଜନ୍ମ ମାଙ୍କଡ଼ ଥିଲି । ମାଙ୍କଡ଼ରୁ ଆଜି ମଣିଷ ଜନ୍ମ ହୋଇଛି । ଦେହ ସବୁର ମୂଳ । ଦେହକୁ ନେଇ ମନ । ଦେହ ଭଲ ତ ମନ ଭଲ । ଦେଶ ଦୁନିଆଁ ର କଥା ଜାଣିବା ପୂର୍ବରୁ ଆଗ ଆମ ଦେହର କଥା ଜାଣିବା ଉଚିତ ।

ଆମ ଶରୀର ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ମନ୍ଦିର । ମନ୍ଦିର ଭିତରକୁ ପଶିଲେ ପ୍ରଥମେ ମୁଖ୍ୟ ଦେବତାଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରି ପରେ ପାର୍ଶ୍ୱ ଦେବତାଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରନ୍ତି । ସେହିପରି ଶରୀର ମନ୍ଦିରରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ହେଉଛି ମୁଖ୍ୟ ଦେବତା । ଅନ୍ୟ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ହେଉଛନ୍ତି ପାର୍ଶ୍ୱ ଦେବତା । ମସ୍ତିଷ୍କର ଇଙ୍ଗିତରେ ଅନ୍ୟ ସବୁ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ପରିଚାଳିତ ହେଉଛନ୍ତି ।

ଏଥିରେ ଆଖି, କାନ, ନାକ, ଜିଭ ଓ ଚର୍ମ ପ୍ରଭୃତି ଯନ୍ତ୍ର ଖଞ୍ଜା ଯାଇଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ପଞ୍ଚଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଆମେ ଆଖିରେ ଦେଖିପାରୁ । ପାକସ୍ଥଳୀ, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ବୃକକ୍ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଆଦି ଯନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଭିତରେ ଅଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଆକୃତି ଯେମିତି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ, କାମ ମଧ୍ୟ ସେମିତି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ।

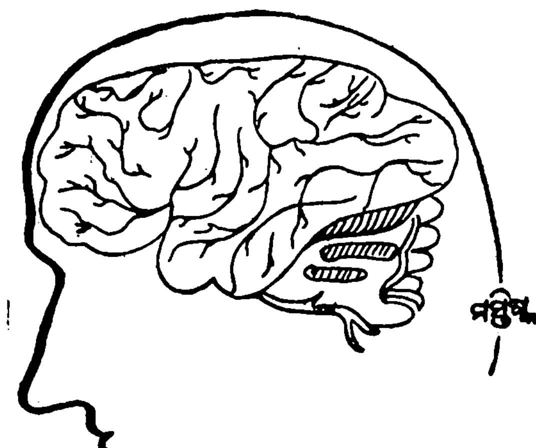
ଉପରୋକ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକ କିପରି ଆମର ଉପକାର କରୁଛନ୍ତି, କ'ଣ କଲେ ସେଗୁଡ଼ିକ ବହୁଦିନଯାଏ ଭଲ ରହିବେ, ସେ ସମସ୍ତ ଗୁମର କଥା ଏ ପୁସ୍ତକଟିରେ ଭଲଭାବରେ ବୁଝାଇ ଲେଖା ଯାଇଛି । ଏହା ପାଠକ ମହଲରେ ଆଦୃତ ହେଲେ ମୋର ଶ୍ରମ ସାର୍ଥକ ହେବ । ବହିଟି ପିଲାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବୁଢ଼ା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତଙ୍କର ଜ୍ଞାନ ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟିକା ହେବ ବୋଲି ଆଶା କରୁଛି ।

ଲେଖକ

ବିଷୟ ସୂଚୀ



ମସ୍ତିଷ୍କ



ମଣିଷ ଶରୀରର ଗୃହକାଠି ମୁଣ୍ଡରେ ଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଆମ ଦେହର ପ୍ରଧାନ ଅଙ୍ଗ ହେଉଛି ମସ୍ତିଷ୍କ । ଏହାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁ ପରିଚାଳିତ ହେଉଛି । ଏହାର ଗଠନ ଏପରି ଯେ ଏହା ସହଜରେ ଅସୁସ୍ଥ ହୁଏନାହିଁ । ଏହା ଗୋଲ୍, ଲମ୍ବାଳିଆ ଓ ଚେପ୍ଟା ଆକୃତିର ଦେଖାଯାଏ । ଏହାର ଉପରିଭାଗ ଶକ୍ତ ଖପୁରୀ ହାଡ଼, ତା' ଉପରେ ଚର୍ମ ଓ କେଶଦ୍ୱାରା ଆବୃତ ହୋଇଥାଏ ।

ମସ୍ତିଷ୍କର ମଝିରେ ଧୁକୁଧୁକୁ ଥାଏ । ପିଲାଦିନେ ଏହାକୁ ଚିପିଲେ ନରମ ଲାଗେ । ବଡ଼ ହୋଇଗଲେ ଏହା ଟାଣ ହୋଇଯାଏ । ଆମ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଶିରାପ୍ରଶିରା

ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ଆସିଥାଏ । ଯାହା ଫଳରେ କି ସେ ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥାଏ ବିଭିନ୍ନ କାମ କରିବାକୁ । ସବୁକଥା ମନେ ରଖିବାପାଇଁ ମୁଣ୍ଡ ଭିତରେ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଖେଳେଇ ହୋଇ ରହିଛି । ଆମେ ମୁଣ୍ଡଦ୍ୱାରା ନାନା କଥା ଚିନ୍ତା କରିପାରୁ । ସବୁକଥା ମନେ ରଖିପାରୁ । ଏହା ଟେଲିଫୋନ ଅଫିସ ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଦିନରାତି ୨୪ ଘଣ୍ଟା କୋଷଗୁଡ଼ିକ କାମ କରୁଥାନ୍ତି । ଆମେ ଯେତେବେଳେ ରାତିରେ ଗାଢ଼ ନିଦରେ ଶୋଇପଡୁ ସେତେବେଳେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଟିକିଏ ବିଶ୍ରାମ ନିଏ । ତଥାପି ତାହାର ମୁଖ୍ୟ ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକ ଜାଗ୍ରତ ରହିଥାନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ରକ୍ତଚାପ ଅଧିକ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଏ ଏବଂ ବିନ୍ଧେ ।

କୌଣସି କାରଣରୁ ଆମେ ରାଗିଗଲେ ସେତେବେଳେ ଆମ ଶରୀରର ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ । ସେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବାରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

କଥାରେ ଅଛି ଚିନ୍ତା ଖାଏ ଗଣ୍ଡି । ଲୁଣ ଖାଏ ଗଣ୍ଡି । ଆମେ ବେଶୀ ଚିନ୍ତା କଲେ ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା କୋଷ ଗୁଡ଼ିକ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯା'ନ୍ତି । ତେଣୁ କରି ଅଧିକ ଚିନ୍ତା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

—⁂—

ଆଖି

ଆମ ଶରୀରର ପାଞ୍ଚଟି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମଧ୍ୟରୁ ଆଖି ଗୋଟିଏ ପ୍ରଧାନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଅଟେ । ଦୁଇପତା ମଧ୍ୟରେ ଏହା ସୁରକ୍ଷିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ । ଏହି ଆଖି ଡୋଳା ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଛୋଟ ବଲପରି ଦେଖାଯାଏ । ଏହାକୁ ତିନି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରି ଯାଇଛି । ବାହ୍ୟ ପଟଳ ବା ଶ୍ୱେତ, ମଧ୍ୟପଟଳ ବା କୃଷ୍ଣ ଓ ଶାନ୍ତପଟଳ ବା ଅକ୍ଷିପଟ । କୃଷ୍ଣ ପଟଳ ଭିତରେ ଯେଉଁ ରନ୍ଧ୍ର ଥାଏ ତାକୁ ଆମେ ଆଖିର ପୁଅ କହୁ । ବାହାରର କୌଣସି ପଦାର୍ଥର ଛାଇ ଆଖିଡୋଳାରେ ପଡ଼ିଲେ ସେଠାରୁ ଆଖି ସ୍ନାୟୁ ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଯାଇ ସେଠାରେ ବସ୍ତୁର ଧାରଣା ଜନ୍ମାଏ ।

ଆମ ଆଖିରେ ଯେଉଁ ଦୃଷ୍ଟି କାଚଟି ରହିଛି ତାହା କ୍ୟାମେରାର ଲେନ୍ସ ପରି କାମକରେ । ଏହି ଦୃଷ୍ଟି କାଚ ପତଳା

ହୋଇ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଆମେ ସହଜରେ ଦୂର ଜିନିଷ ଦେଖିପାରୁ । ଆଖିରୁ ସବୁବେଳେ ଲୁହଝରି ଆଖିଡୋଳାକୁ ଓଦା ରଖିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପରିଷ୍କାର ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ଆମେ ଆଖିରେ ଦେଖିପାରୁ । ସ୍ୱପ୍ନରେ ମଧ୍ୟ କେତେ କଥା ଦେଖିପାରୁ । ଅନ୍ଧମାନେ ମଧ୍ୟ ବସ୍ତୁକୁ ଛୁଇଁ, ଶବ୍ଦ ବାରିପାରି ଏବଂ ଗନ୍ଧ ବାରିପାରି ବିଭିନ୍ନ ଜିନିଷ କହିପାରନ୍ତି । ତେଣୁ ବସ୍ତୁର ପ୍ରକୃତ ଅନୁଭୂତି ଆମକୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଦେଇଥାଏ ।

ଆଖି ଗୋଟିଏ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପଦାର୍ଥ । ଏହାକୁ ଯତ୍ନରେ ରଖିବା ଆମର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ତେଣୁ କରି ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ଉଠିଲେ ପ୍ରଥମେ ଆଖିରେ ପାଣି ଛିଟିକା ମାରି ଭଲଭାବରେ ଧୋଇବ । ମଣିଷକୁ ଚାଳିଶ ବର୍ଷ ଟପିଲେ ଆଖିର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି କମିଯାଏ, ଆଖିରେ ତରଳ ଓ ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ପଡ଼େ । ଭଲ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରି ଏହାକୁ ଅପରେସନ କରି ବାହାର କରିଦିଆ ଯାଏ । ବଜାରରେ ଚାଳିଶିଆ ଚଷମା ବିକ୍ରି ହେଉଛି । ତାହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରେ ଆଖି ପରୀକ୍ଷା କରି ଚଷମା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ଖରାତେଜରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାପାଇଁ କଳା ଚଷମା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ।

ଆଖି ଗୋଟିଏ ଅମୂଲ୍ୟ ସମ୍ପଦ । ଆଖି ନଥିଲେ ସବୁ ଅନ୍ଧାର ଦିଶେ । ତେଣୁ ଆଖିକୁ ଯତ୍ନରେ ରଖିବା ଆମର ପ୍ରଧାନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।



କାନ

ପାଞ୍ଚଟି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମଧ୍ୟରୁ କାନ ଗୋଟିଏ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ । ଏହାକୁ ୩ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ବାହ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ, ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅନ୍ତଃକର୍ଣ୍ଣ । ବାହ୍ୟକର୍ଣ୍ଣଟି କେତୋଟି ମାଂସପେଶୀଦ୍ୱାରା ଗଠିତ । ଏହାର ପ୍ରଧାନ କାମ ହେଉଛି ଶବ୍ଦକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା । ବାହ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ ଠାରୁ ଏକଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବର ଏକ ନଳୀ ଅଙ୍କାବଙ୍କା ହୋଇ କାନ ପର୍ଦ୍ଦା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲମ୍ବି ଯାଇଛି । ଯାହା ଫଳରେକି ପୋକ-ଯୋକ ସିଧାଯାଇ କାନରେ ପଶିପାରିବେ ନାହିଁ । ଏବଂ ପାଣିରେ ପହଁରିଲା ବେଳେ ମଧ୍ୟ ପାଣି କାନଭିତରେ ପଶିପାରିବ ନାହିଁ । ଶବ୍ଦ ତରଙ୍ଗ କର୍ଣ୍ଣପଥରେ ବାଜି କର୍ଣ୍ଣ ପଟ୍ଟ ହରେ ଆଘାତ କରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା କାନଭିତରେ ଯେଉଁ କମ୍ପନ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ତାହା କାନ ସ୍ନାୟୁଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଯାଏ । ଫଳରେ ଆମେ ତାହା ଶୁଣିପାରୁ ।

ରାସ୍ତାରେ ଗଲାବେଳେ ପଛରୁ ଗାଡ଼ିମଟର ଆସିଲେ ତାର ଶବ୍ଦରୁ କାନ ଜାଣିପାରି ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଜଣାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ ଗୋଡ଼କୁ ଆଦେଶ ଦିଏ ବାମପଟକୁ ଯିବାପାଇଁ ।

କାନ ପର୍ଦ୍ଦା ହେଉଛି, ଏକ ସ୍ୱଚ୍ଛ ମଜବୁତ ଝିଲ୍ଲି । ବାହାରୁ ଶବ୍ଦ ଆସି ଏହି ପର୍ଦ୍ଦା ଉପରେ ବାଡ଼େଇ ହୋଇ କମ୍ପନ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଫିସ ଫିସ କଥା ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଆମେ ଜାଣିପାରୁ । ପର୍ଦ୍ଦାପରେ ରହିଛି ମଧ୍ୟ କର୍ଣ୍ଣ । ଏହା ୩ଟି ଅସ୍ଥି ଦ୍ୱାରା ଗଠିତ ।

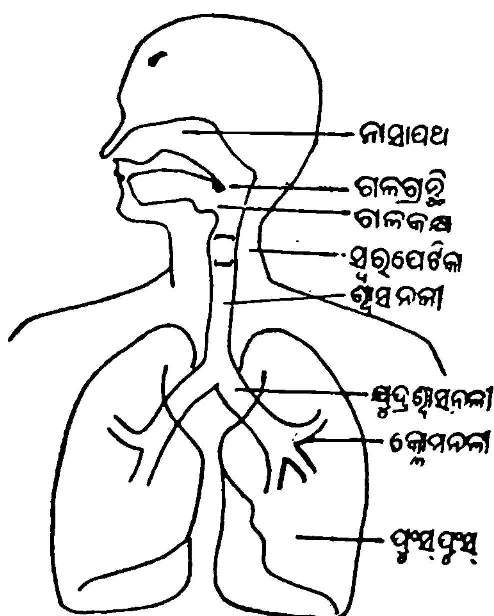
ଏହାର କାମ ହେଉଛି, କାନ ପର୍ଦ୍ଦାରେ ଯେଉଁ କମ୍ପନ ହୁଏ, ତାହାକୁ ବଢ଼େଇ ଦେଇ ଅନ୍ତକର୍ଣ୍ଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନେଇ ଯାଆନ୍ତି ।

ଅନ୍ତକର୍ଣ୍ଣଟି ହେଉଛି ଆମର ଶ୍ରବଣ କେନ୍ଦ୍ର । ଏହା ଏକ ଶକ୍ତ ଅସ୍ଥି ଦ୍ୱାରା ଘୋଡ଼େଇ ହୋଇ ରହିଛି । ଏହା ଦେଖିବାକୁ ଗେଣ୍ଡାଭଳି । ଏଥିରୁ ସ୍ନାୟୁ କୋଷ ଗୁଡ଼ିକ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଯାଉଛି ।

କାନର ପର୍ଦ୍ଦା ଫାଟିଗଲେ ଆମେ କାଲ ହୋଇଯିବା, ଆଉ କୌଣସି ଶବ୍ଦ ଶୁଣି ପାରିବା ନାହିଁ । ତେଣୁ କରି କାନରେ କାଠି ପୁରାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯଦି କାନ ଭିତରେ ମଳହେଲା ତେବେ ଶୁଖିଲା ତୁଳାରେ ସଫାକରିବା ଉଚିତ । ସବୁଠାରୁ ନିରାପଦ ହେଉଛି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରେ ସଫା କରାଇବା । କାନ ପର୍ଦ୍ଦା ଫାଟିଗଲେ ଆଜିକାଲି ଡାକ୍ତରମାନେ କାନର ପର୍ଦ୍ଦାକୁ ଅପରେସନକରି ନୂଆପର୍ଦ୍ଦା ବଦଳାଇ ଦେଇ ପାରୁଛନ୍ତି । ଫଳରେ କାଲି ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ଶୁଣି ପାରୁଛନ୍ତି । ଆଜିକାଲି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଶ୍ରବଣ ଯନ୍ତ୍ର ବାହାର କରିଛନ୍ତି । ଏହାକୁ କାନରେ ଲଗାଇଲେ କାଲମାନେ ସବୁ ଶୁଣିପାରୁଛନ୍ତି ।

—o—

ନାକ



ନାକଦ୍ୱାରା ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇଥାଉ । ଏହା ଏକ ଶକ୍ତ ଅସ୍ଥି ଦ୍ୱାରା ଦୁଇଟି ରନ୍ଧ୍ରରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇଛି । ଏହି ବଙ୍କା ରନ୍ଧ୍ର ଦୁଇଟି ଯାଇ ଗଳା ସହିତ ମିଶିଛି । ଏହି ରନ୍ଧ୍ର ଦୁଇଟିର ଆଗରେ କେତେକ ସରୁ ଲୋମଥାଏ । ନିଃଶ୍ୱାସ ପବନ ପ୍ରଥମେ ଲୋମଦ୍ୱାରା ଛାଣିହୋଇ ଦେହ ଭିତରକୁ ଯାଏ । ଏହି ନାଶାରନ୍ଧ୍ରର ଉପରଭାଗରେ ଘ୍ରାଣବାହୀ ସ୍ନାୟୁମାନ ରହିଛି । ଯାହାଫଳରେ କି ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ଜିନିଷର ଗନ୍ଧ ବାରି ପାରୁ ।

ଯେତେବେଳେ ସର୍ଦ୍ଦି ହୁଏ ସେତେବେଳେ ଘ୍ରାଣବାହୀ ସ୍ନାୟୁ ଗୁଡ଼ିକ ଫୁଲିଯାଆନ୍ତି । ଫଳରେ ବାୟୁ ଉପରବାଟେ ଯାଇ ପାରେନାହିଁ । ତେଣୁ ସେତେବେଳେ ଆମେ ଭଲଭାବରେ ଗନ୍ଧ

ବାରିପାରୁ ନାହୁଁ । ଗନ୍ଧ ଗ୍ରହଣ କରିବା ନାକର କାମ । ଗନ୍ଧ ବାରିବା କାମ ହେଉଛି ମସ୍ତିଷ୍କର । ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମଣିଷର ଘ୍ରାଣଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ । ନାକରୁ ପାଣି ବୋହିଲେ ବା ନାକ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ ବେଶୀ ଯୋରରେ ନାକକୁ ଝାଡ଼ିବେନାହିଁ କିମ୍ବା ନାକ ସଫା କରିବେ ନାହିଁ । ଏହାକଲେ କାନ ପର୍ଦ୍ଦାର କ୍ଷତ ହୋଇପାରେ ।



ଜିଭ

ଏହା ଚାରିଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବର ଏକ ମାଂସପେଶୀ । ଏହାର ଉପର ଓ ପଛ ଭାଗରେ ଅସଂଖ୍ୟ ସ୍ୱାଦ କଢ଼ ରହିଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ବାରିପାରୁ । ଜିଭର ଅଗରେ ମିଠା, ଧାରରେ ଖଟା ଏବଂ ପଛ ପଟରେ ପିତା ଓ ଲୁଣିଆ ସ୍ୱାଦ ବାରିପାରୁ । ଜିଭରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ରକ୍ତନଳୀମାନ ପୂରି ରହିଛି । ଏହି ରକ୍ତନଳୀଗୁଡ଼ିକ କଥା କହିବାରେ ଜିଭ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ।

ଯେପରି ଢିଙ୍କିଦ୍ୱାରା ଧାନ କୁଟା ହୁଏ ଓ ଜଣେ ଲୋକ ଧାନକୁ ଗୁଞ୍ଜାଏ, ସେହିପରି ଖାଦ୍ୟକୁ ଦାନ୍ତଦ୍ୱାରା କୁଟା ହୁଏ ଓ ଜିଭଦ୍ୱାରା ଗୁଞ୍ଜା ହୁଏ । ଦାନ୍ତ ଖାଦ୍ୟକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଚୋବେଇ ସାରିଲେ ଖାଦ୍ୟ ମଣ୍ଡକୁ ଗିଳିବାରେ ଜିଭ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ମଣିଷ ଖାଇ ସାରିଲେ ଦାନ୍ତମୂଳକୁ ଜିଭ ସଫା କରିଥାଏ ।

ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ଉଠି ଦାନ୍ତ ଘଷିଲା ପରେ ଜିଭ ଛେଲିରେ ଛିତିଆ ବାହାର କରିବ । ଏହା ନ କଲେ ମଇଳାଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱାଦ କଢ଼ ଉପରେ ଜମିଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱାଦ ବାରି ପାରିବା ନାହିଁ ।

ଜିଭର ରଙ୍ଗ ହାଲୁକା ଗୋଲାପୀ ରଙ୍ଗ ପରି । ଯଦି କାମଲ ଆଦି ରୋଗ ହୁଏ ତେବେ ଏହା ହଳଦିଆ ହୋଇଯାଏ । ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ହଜମ ନ ହେଲେ ବା ରକ୍ତହୀନତା ରୋଗ ହେଲେ ଏହାର ରଙ୍ଗ ଫିକା ପଡ଼ିଯାଏ । ଶରୀରରେ ଲବଣ ଅଂଶ କମିଗଲେ ସ୍ୱାଦକଢ଼ି ଗୁଡ଼ିକ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ସେତେବେଳେ ଜିଭ କୌଣସି ବାରିପାରେ ନାହିଁ । ସୁସ୍ଥ ଲୋକର ଜିଭ ଦେଖିବାକୁ ଆର୍ଦ୍ର ଓ ପରିଷ୍କାର । ଜ୍ୱରଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକଙ୍କର ଜିଭ ଶୁଷ୍କ ଏବଂ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗୀର ଜିଭରେ ଛତିଆ ଥିବାପରି ଦେଖାଯାଏ ।

ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମଣିଷର ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ଓ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି କମିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଜିଭର ସ୍ୱାଦ ବାରିବାର ଶକ୍ତି କମେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ଜିଭକୁ ସଫା କରିବା ଉଚିତ ।



ଚର୍ମ

ଆମ ଶରୀରର ୫ଟି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମଧ୍ୟରୁ ଚର୍ମ ଗୋଟିଏ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ । ଏହା ଦୁଇଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ । ଗୋଟିଏ ଉପ ଚର୍ମ ବା ମଳ ଚର୍ମ ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ଭିତର ଚର୍ମ ବା ସ୍ଥୂଳ ଚର୍ମ । ଚର୍ମ ତଳେ ଏକ ବର୍ଣ୍ଣ ସ୍ତର ଥାଏ । ଏହାରି ଯୋଗୁ ମଣିଷ କଳା କିମ୍ବା ଗୋରା ଜଣା ପଡ଼େ । ଦୁଇପ୍ରକାର ଗ୍ରନ୍ଥି ଚର୍ମରେ ରସ କ୍ଷରଣ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ହେଲେ ସ୍ୱେଦ ଗ୍ରନ୍ଥି ଓ ତୈଳ ଗ୍ରନ୍ଥି ।

ସ୍ୱେଦଗ୍ରନ୍ଥି ରକ୍ତରୁ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥକୁ ଝାଳ ଆକାରରେ ବାହାର କରିଦିଏ । ତୈଳ ଗ୍ରନ୍ଥିର କାମ ହେଉଛି କେଶ ଓ ଚର୍ମକୁ ଚିକ୍କଣ ରଖେ । ଚର୍ମର କାମ ହେଉଛି ୩ ପ୍ରକାର ।

ପ୍ରଥମରେ ଏହା ଶରୀରକୁ ବିଭିନ୍ନ ଆଘାତରୁ ରକ୍ଷା କରେ । ଦ୍ଵିତୀୟରେ ଏହା ସ୍ପର୍ଶେନ୍ଦ୍ରିୟ ଅଟେ । ତୃତୀୟରେ ଏହା ଶରୀରର ତାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ।

ପୁରୁଷ ଓ ସ୍ତ୍ରୀ ଶରୀରରେ ଲୋକ ସଂଖ୍ୟା ପ୍ରାୟ ସମାନ । ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଲୋମଗୁଡ଼ିକ ପତଳା ହୋଇଥିବାରୁ ସହଜରେ ବାରି ହୁଏନାହିଁ । ଅନ୍ତ ଚର୍ମରେ ଥିବା ସ୍ନାୟୁ ଜାଲକ ଯୋଗୁ ଆମେ ଥଣ୍ଡା, ଗରମ, ନରମ ଓ ଶକ୍ତ ଇତ୍ୟାଦି ଜାଣିପାରୁ । ସ୍ପର୍ଶର ଅନୁଭୂତ ଏହି ସ୍ନାୟୁମାନଙ୍କ ଜରିଆରେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପହଞ୍ଚେ । ତାପରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ତା'ର ପ୍ରତିକାର କରେ ।

ଚର୍ମ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ସାହାଯ୍ୟରେ ଭିଟାମିନ 'ଡ଼ି' ତିଆରି କରେ । ବୟସ ହୋଇଗଲେ ଚର୍ମର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା କମିଯାଏ । ଚର୍ମରେ ଥିବା ଚର୍ବି ପତଳା ହୋଇ ଯିବାରୁ ଏହା କୁଞ୍ଚ କୁଞ୍ଚ ବା ଧୁଡୁ ଧୁଡୁ ହୋଇଯାଏ । ଦେହରେ ଲୋମର ସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ । ମୁଣ୍ଡର କେଶ ପତଳା ହୋଇଯାଏ । ଉପର ଚର୍ମଟି ପତଳା ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛ ହୋଇଯିବାରୁ ଶିରାଗୁଡ଼ିକ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି ।

ଆମେ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କଲେ ଆମ ଦେହରୁ ଝାଳ ବାହାରେ । ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଯାଏ । ସ୍ୱେଦଗ୍ରନ୍ଥି ଗୁଡ଼ିକ ଆମ ଶରୀରରୁ ଲବଣ ଓ ଅଦରକାରୀ ପଦାର୍ଥମାନ ଝାଳ ସହିତ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତି । ତେଣୁ କରି ଆମେ ପ୍ରତିଦିନ ଚର୍ମକୁ ସଫାସୁତୁରା କରିବା ଉଚିତ ।

—※—

ଦାନ୍ତ



ମଣିଷର ଉପର ପାଟିରେ ୧୬ଟି ଓ ତଳ ପାଟିରେ ୧୬ଟି ଦାନ୍ତ ଥାଏ । ତା' ମଧ୍ୟରୁ ୪ଟି ଛାମୁ ଦାନ୍ତ, ଦୁଇଟି ଶ୍ୱାନ ଦାନ୍ତ, ୪ଟି ଚର୍ବଣ ଦାନ୍ତ ଓ ୬ଟି ପେଷଣ ଦାନ୍ତ । ଏହିପରି ତଳପାଟିରେ ମଧ୍ୟ ୧୬ଟି ଦାନ୍ତ ଥାଏ । ପିଲା-ମାନଙ୍କର ୬ମାସଠାରୁ ଦୁଇବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୨୦ଟି ଯାକ ଦୁଧ ଦାନ୍ତ ଉଠିଥାଏ । ଏହି ୨୦ଟି ଦାନ୍ତ ୬/୭ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ପଡ଼ିଯାଇ ପୁଣି ସ୍ଥାୟୀ ଦାନ୍ତ ଉଠେ । ଅନ୍ୟ ୧୨ଟି ଦାନ୍ତ ଶିଶୁ ବଡ଼ ହେଲେ ଯାଇ ଉଠେ ।

ଦାନ୍ତଗୁଡ଼ିକ ପଦାକୁ ଯେତିକି ବାହାରିଛି ଭିତରକୁ ମଧ୍ୟ ସେତିକି ଯାଇଛି । ତେଣୁ କରି ଦାନ୍ତ ଓ ଦାନ୍ତମାଢ଼ି ଗୁଡ଼ିକ ଖୁବ୍ ଶକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏନାମେଲ୍, ଡେଣ୍ଟାଇନ, ଦନ୍ତମଜ୍ଜା ଓ ସିମେଣ୍ଟ ଏହି ୪ଟି ଉପାଦାନରେ ଦାନ୍ତ ଗଠିତ ।

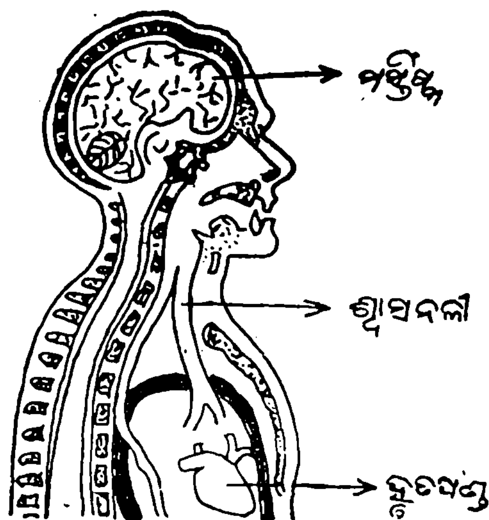
ଦାନ୍ତ ସହିତ ସ୍ନାୟୁର ସଂଯୋଗ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଦାନ୍ତ ଥଣ୍ଡା ବା ଗରମ ଆଦି ଜାଣିପାରେ ନାହିଁ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ଥଣ୍ଡା ବା ଗରମ ଖାଦ୍ୟକୁ ସହଜରେ ଚୋବେଇ ପାରୁଛି । ଦାନ୍ତ ମଜ୍ଜା ହିଁ ଦାନ୍ତର ମୂଳପିଣ୍ଡ । ଏହାକୁ ରକ୍ତବାହୀ ଶିରା ପ୍ରଶିରା ମାନେ ରକ୍ତ ଯୋଗାଇ ଥା'ନ୍ତି ।

ଦାନ୍ତର ପ୍ରଧାନ କାମ ହେଉଛି ଖାଦ୍ୟକୁ ଚୋବାଇ ତାକୁ ଗିଳିବା ଉପଯୋଗୀ କରିବା । ଏହି କାମରେ ଜିଭ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ପାଟି ଭିତରେ ଖାଦ୍ୟକୁ ଏ କଳରୁ ସେ କଳ କରିବା, ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଲାଳ ମିଶାଇ ଗିଳିବା କାମ ଜିଭ କରେ । ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ଖାଦ୍ୟ କଣିକା ଲାଗିଥିଲେ ଜିଭ ମଧ୍ୟ ସଫା କରିଦିଏ ।

ଦାନ୍ତର ଯତ୍ନ ନନେଲେ, ଦାନ୍ତ କ୍ଷୟ ହୋଇଯାଏ । ଥରେ ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିଗଲେ, ଆଉ ଜୀବନସାରା ଉଠେ ନାହିଁ । ଆଜିକାଲି କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ଦାନ୍ତ ମଧ୍ୟ ଲଗାଯାଇ ପାରୁଛି । ଆଜିକାଲି ଦାନ୍ତକୁ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଟୁଥ୍ ପେଷ୍ଟ ଓ ପାଉଡ଼ର ଆଦି ବାହାରିଲାଣି । ପ୍ରତିଦିନ ଦାନ୍ତ ସଫା ନକଲେ, ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ମଇଳା ଜମି ପୂଜ ହୁଏ । ଦାନ୍ତ ପୋକ ଖାଇ ବସେ, ପାଟି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ । ତେଣୁକରି ଖାଇସାରିଲା ପରେ ଦାନ୍ତକୁ ଭଲଭାବରେ ସଫା କରିବା ଆମର ପ୍ରଧାନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।



ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ



ମଣିଷ ଜନ୍ମହେବା ଠାରୁ ମରବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁବେଳେ ଏହା କାମ କରିଥାଏ । ଏହାର ବିଶ୍ରାମ ନାହିଁ ।

ଆମ ଦେହରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନର ଏହା ହେଉଛି ପ୍ରଧାନ କେନ୍ଦ୍ର । ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶରୁ ରକ୍ତ ଏଠାକୁ ଆସେ । ଏଠାରେ ପରିଷ୍କାର ହୋଇ ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ଚାଲିଯାଏ ।

ଏହାର ଆକାର ଦେଖିବାକୁ ପାନପତ୍ର ପରି । ଏହାର ଲମ୍ବ ୭ ଇଞ୍ଚ ଓ ପ୍ରସ୍ଥ ୪ ଇଞ୍ଚ ଏବଂ ଓଜନ ୧୨ ଆଉନ୍‌ସ । ଏହା ଦେଖିବାକୁ ମାଂସପେଶୀ ନିର୍ମିତ ଏକ ଥଳୀ ପରି ।

ଆମ ଛାତିର ବାମ ପଟକୁ ଏହା ଝୁଲୁଛି । ଏହାର ୪ଟି ପ୍ରକୋଷ୍ଠ, ୨ଟି ଅଳିନ୍ଦ ଓ ୨ଟି ନିଳୟ ଅଛି । ବାମପଟର ନିଳୟଟି ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ-ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ରକ୍ତ ପଠାଇ

ଥାଏ । ଡାହାଣ ପଟ ନଳସ୍ପୃତି କେବଳ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ରକ୍ତ ପଠାଏ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡରେ ଥିବା ମାଂସପେଶୀର ସଂକୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହା ପ୍ରତି ମିନଟ୍‌ରେ ୭୨ ଥର ସମସ୍ତ ଶିରା ପ୍ରଶିରାକୁ ରକ୍ତ ପଠାଇଥାଏ । ଆମ ଶରୀରରେ ୭୦,୦୦୦ ମାଇଲ ଶିରା-ପ୍ରଶିରା ବ୍ୟାପିଛି । ହୃତପିଣ୍ଡର ସ୍ପନ୍ଦନ ସହିତ ନାଡ଼ୀର ଗତି ସମାନ ।

ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ-ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ଖାଦ୍ୟ ରକ୍ତ ସାହାଯ୍ୟରେ ପହଞ୍ଚେ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଦୁଇଟି ପ୍ରଧାନ ଧମନୀ ଅଛି । ଏହି ଧମନୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡରେ ଥିବା ମାଂସ-ପେଶୀକୁ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଥା'ନ୍ତି ।

ରକ୍ତ ଧମନୀ ଦେଇ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ-ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ଗଲାବେଳେ ଧମନୀ ଉପରେ ଚାପ ଦିଏ । ଏହାକୁ ରକ୍ତଚାପ କହନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ହୃତପିଣ୍ଡର ସଂକୋଚନ ସମୟରେ ରକ୍ତ ଚାପ ରହେ ୧୪୦ ଏବଂ ବିଶ୍ରାମ ସମୟରେ ୯୦ ରହେ । ମଣିଷ ବେଶୀ ରାଗିଲେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼େ । ତେଣୁ କରି ବେଶୀ ରାଗିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ ଟାଣିଲାବେଳେ ଏହାର ଗତି ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହି ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟରେ ଥିବା ନିକୋଟିନ ସାଧାରଣତ ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ର ଧମନୀ ଗୁଡ଼ିକୁ ସଙ୍କୁଚିତ କରାଇଦିଏ । ଫଳରେ ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିଯାଏ । ତେଣୁ କରି ଡାକ୍ତରମାନେ ଧୂମ ପାନକୁ ନିଷେଧ କରନ୍ତି । ଆମେ ଯଦି ବେଶୀଦିନ ବଞ୍ଚିବାକୁ ଚାହୁଁଛେ, ତେବେ ଧୂମପାନ ନ କରିବା ପାଇଁ ଶପଥ ନେବା ଉଚିତ୍ ।



ଫୁସ୍‌ଫୁସ

ଆମ୍ଭେମାନେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରୁ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ବାୟୁରେ ଥିବା ଅମ୍ଳଜାନ ରକ୍ତ ସହିତ ମିଶିଯାଏ । ଏବଂ ଦୂଷିତ ରକ୍ତରେ ଆସିଥିବା ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବାଷ୍ପ ଶରୀରରୁ ବାହାରିଯାଏ । ଛାତିର ପିଞ୍ଜରା ତଳେ ବଡ଼ ସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ଥାନରେ ଏହା ଅବସ୍ଥିତ । ଏହା ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ । ଛାତିର ଡାହାଣ ପାଖରେ ଗୋଟିଏ ଓ ବାମ ପାଖରେ ଗୋଟିଏ ଅଛି । ଡାହାଣ ଫୁସ୍‌ଫୁସଟି ବାମ ଅପେକ୍ଷା ଟିକିଏ ବଡ଼ ।

ଏହା ଦେଖିବାକୁ ପାଉଁଶିଆ ରଙ୍ଗର । ଡାହାଣ ଫୁସ୍‌ଫୁସଟି ୩ ଭାଗରେ ଓ ବାମଟି ୨ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ । ଫୁସ୍‌ଫୁସର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶ ବାୟୁକୋଷ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ ଫମ୍ପା ସ୍ଥାନ । ଏହି କୋଷମାନଙ୍କୁ ଜାଲ ଘେରି ରହିଛି । ଏହି

ଜାଲକରେ ଦୂଷିତ ରକ୍ତ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଅମ୍ଳଜାନ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବାୟୁ ରହିଥାଏ । ବାୟୁ କୋଷ ଓ ଜାଲକ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ପତଳା ପ୍ରାଚୀର ରହିଛି । ଏହିବାଟେ ବାଷ୍ପ ବିନିମୟ କ୍ରିୟା ଘଟେ ।

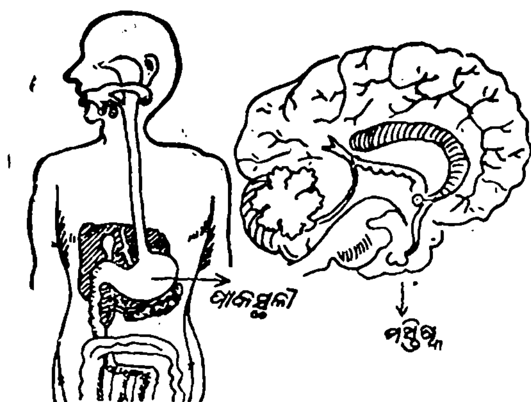
ଅମ୍ଳଜାନ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି ଦୂଷିତ ରକ୍ତ ବିଶୋଧିତ ହୋଇ ଶିରା-ପ୍ରଶିରାକୁ ପୁଣି ଚାଲିଯାଏ । ରକ୍ତରୁ ଦୂଷିତ ଅଂଶ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବାଷ୍ପ ଆକାରରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସକୁ ଆସି ନିଃଶ୍ୱାସରେ ବାହାରିଯାଏ । ଜଣେ ବୟସ୍କ ଲୋକ ଏକ ମିନିଟରେ ୧୮ ଥର ଓ ଶିଶୁ ୪୦ ଥର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଏ ।

ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଆସୁଥିବା ଧୂଳି, ବିଡ଼ି ସିଗାରେଟ ଧୂଆଁ ସିଧା ଆସି ବାୟୁକୋଷ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଆନ୍ତି । ଏହି ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ବାୟୁକୋଷରେ ଜମା ହେବା ଫଳରେ ଏହା ଠିକ୍ ଭାବରେ ପ୍ରସାରଣ ଓ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଫଳରେ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବାହାରକୁ ଯାଇ-ପାରେ ନାହିଁ ।

ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ, ବିଡ଼ି ସିଗାରେଟ ନ ଖାଇଲେ, ଥଣ୍ଡା ବେଶୀଦିନ ଧରି ନ ରହିଲେ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର କିଛି ଅନିଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ ।



ପାକସ୍ଥଳୀ



ଏହା ଦେଖିବାକୁ ଏକ ଚକ୍‌କଣିଆ ବେଲୁନ୍ ପରି । ବେଲୁନରେ ପବନ ନ ଥିଲେ ଯେପରି ନରମି ଯାଏ, ସେହିପରି ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଖାଦ୍ୟ ନ ଥିଲେ ପେଟ ଭିତରକୁ ପଶିଯାଏ । ପେଟର ବାମ ପଟକୁ ଏହା ଥାଏ । ଏହାର ଲମ୍ବ ୩୦ ସେ.ମି: ଓ ଓସାର ୧୨ ସେ:ମି: ଅଟେ । ଏହାର ଉପର ଅଂଶ ବେଶୀ ଚଉଡ଼ା ଓ ତଳ ଅଂଶ କମ୍ ଚଉଡ଼ା । ଏବଂ ବାମ ପଟଟି ଡାହାଣ ପାଖଠାରୁ ଟିକିଏ ଓସାରିଆ ଅଟେ ।

ଖାଦ୍ୟ ସବୁ ମଣ୍ଡ ଆକାରରେ ପ୍ରସନୀରୁ ଆସି ପାକସ୍ଥଳୀରେ ପହଞ୍ଚେ । ସେସବୁ ସ୍ତର ସ୍ତର ହୋଇ ଜମା ହେଉଥାଏ । ପାଚକ ଗ୍ରନ୍ଥିରୁ ପାଚକ ରସ ଆସି ସେହି ମଣ୍ଡରେ ମିଶୁଥାଏ । ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଏଠାରେ ତିନ ଘଣ୍ଟାରୁ ଚାରିଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହେ । ପାକସ୍ଥଳୀର ସଙ୍କୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ

ଫଳରେ ଖାଦ୍ୟ ମଣ୍ଡତକ ଏଠାରେ ମନ୍ଥିତ ହୋଇ ପାକ-ମଣ୍ଡରେ ପରିଣତ ହୁଏ ।

ପାକସ୍ଥଳୀର ପ୍ରଧାନ କାମ ଖାଦ୍ୟକୁ ସଞ୍ଚିତ କରି ରଖିବା । ଏବଂ ଖାଦ୍ୟକୁ ହଜମ କରିବାରେ ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା । ପାଚକ ରସର ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ ହେଲା ଲବଣାମ୍ଳ । ଏହା ମାଛ ମାଂସକୁ ହଜମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ତେଲ, ମସଲା, ଲଙ୍କା; ସୋରିଷ ଆଦି ଖାଦ୍ୟରେ ବେଶି ଖାଇଲେ ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଥିବା ଝିଲ୍ଲିରେ ପ୍ରଦାହ ହୁଏ । ଫଳରେ ଝିଲ୍ଲି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଆମର ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହେବାରେ ବିଳମ୍ବ ହୁଏ । ମଦ, କଫି, ସିଗାରେଟ ଆଦି ଖାଇଲେ ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଥିବା ଲବଣାମ୍ଳକୁ ବଢ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତି । ତେଣୁ ଆମକୁ ଭୋକ ହୁଏ ନାହିଁ କି ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ନହେଲେ ପେଟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଜାତହୁଏ । ତେଣୁ କରି ପାନ. ବିଡ଼ି ସିଗାରେଟ, କଫି, ମଦ ଆଦି ନିଶା ଜିନିଷ ଗୁଡ଼ିକ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏଗୁଡ଼ିକ ନ ଖାଇଲେ ଆମେ ବେଶିଦିନ ବଞ୍ଚିପାରିବା ।



ଶରୀରର ଡାହାଣ କଡ଼ର ହୃଦୟର ଠିକ୍ ତଳକୁ ପିଞ୍ଜରା ହାଡ଼ ତଳେ ଏହା ସୁରକ୍ଷିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ । ଏହାର ଓଜନ ପ୍ରାୟ ଦେଢ଼ କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ହେବ । ଏହାକୁ "କଲିଜା" ବୋଲି କୁହନ୍ତି । ଏହା ଦେଖିବାକୁ ଇଷତ୍ ଲାଲ ଓ କୃଷ୍ଣବର୍ଣ୍ଣର ।

ଏହାର ପ୍ରଧାନ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଲା—ପିତ୍ତରସ ଉତ୍ପାଦନ କରିବା, ଶର୍କରାକୁ ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍‌ରେ ପରିଣତ କରିବା, ଆମିନୋ ଅମ୍ଳକୁ ଭାଙ୍ଗି ଦେଇ ସେଥିରୁ ଶର୍କରା ରଖି ଇଉରିଆ ଆଦି ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ବାହାର କରିଦେବା, ଏବଂ ରକ୍ତ ମଧ୍ୟରୁ ଜୀବସାର ଗ୍ରହଣ କରି ଚର୍ବିରୂପେ ସଞ୍ଚୟ କରି ରଖିବା ।

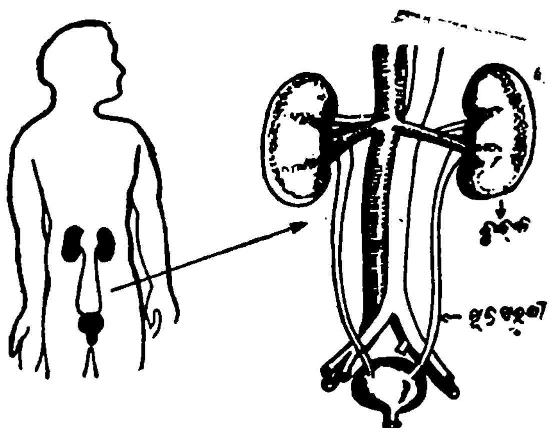
ଆମେ ଯେତେ ପ୍ରକାରର ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁ ସେଥି ପାଇଁ ଏହା ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ । ମାଛ, ମାଂସ ଓ ଘିଅ ଆଦି ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହେବାପାଇଁ ଏହା ଏନ୍‌ଜାଇମ ନାମକ ଏକ ରସ ପଠାଏ । ଏବଂ ଆମର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ପ୍ରଖର ହେବାପାଇଁ ଭିଟାମିନ ମଧ୍ୟ ଯୋଗାଏ ।

କୌଣସି କାରଣରୁ ପିତ୍ତ ରକ୍ତରେ ମିଶିଗଲେ କାମଳ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ବେଳେବେଳେ ଏହି ଚର୍ବି ଟିସୁକୁ ରକ୍ତ ଯୋଗାଉଥିବା କ୍ଷୁଦ୍ର କ୍ଷୁଦ୍ର ନଳୀ ମାନଙ୍କ ମୁହଁ ବନ୍ଦ କରି ଦିଅନ୍ତି । ଫଳରେ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ରକ୍ତ ନ ପାଇ ମରିଯାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଆମ ଦେହସାରା ଗୋଟା ଗୋଟା ହୋଇ ବଣ୍ଡି ମାନ ଦେଖାଯାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ କଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି ରୋଗ ହୁଏ । ଏହିରୋଗକୁ ସିରୋସିସ କୁହନ୍ତି ।

ଏହି ରୋଗରୁ ରକ୍ଷାପାଇବାକୁ ହେଲେ ବେଶି ମୋଟା ହୁଅନ୍ତୁନାହିଁ । ମଦ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଏବଂ ଭିଟାମିନ 'ବି' ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।



ବୃକକ ଓ ମୂତ୍ରାଶୟ



ଏହାକୁ ଇଂରାଜୀରେ 'କିଡ଼ନି' ବୋଲି କୁହନ୍ତି । ମେରୁଦଣ୍ଡର ଦୁଇ ପାଖରେ ଦୁଇଟି ବୃକକ ରହିଛି । ଏହା ଦେଖିବାକୁ ଶିମ୍ବମଞ୍ଜି ପରି । ଏହାର ରଙ୍ଗ ପାଉଁଶିଆ, ଏହାର ଲମ୍ବ ପ୍ରାୟ ୮ ସେ. ମି. ଓ ଚଉଡ଼ା ୫ ସେ. ମି. । ଏହାର ପ୍ରଧାନ କାମ ହେଲା ମୂତ୍ର ତିଆରି କରିବା ।

ଅନାବଶ୍ୟକ ଜଳ, ଧାତବ ଲବଣ, ଇଉରିଆ, ଇଉରିକ ଅମ୍ଳ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥମାନ ଛାଣି ମୂତ୍ର ଆକାରରେ ବାହାର କରିଦିଏ । ବୃକ୍କୀୟ ଧମନୀରେ ଦୂଷିତରକ୍ତ ବୃକ୍କରେ ବିଶୋଧିତ ହୋଇ ବୃକ୍କୀୟ ଶିରାରେ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ ।

ଏହାର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼କାମ ହେଲା ରକ୍ତରୁ ଇଉରିଆ ବାହାର କରିବା । ଯକୃତରେ ଯେଉଁ ଇଉରିଆ ତିଆରିହୁଏ, ତାହା ରକ୍ତରେ ବାହିତ ହୋଇ ବୃକ୍କରେ ପହଞ୍ଚେ । ରକ୍ତରେ ଯଦି ଇଉରିଆ ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ଆମେ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇପଡ଼େ ।

ବୃକ୍‌କରେ ବହୁତ ଗୁଡ଼ିଏ ସୂକ୍ଷ୍ମ ମୂତ୍ରନଳୀ ରହିଛି । ଏହି ନଳୀମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ବୃକ୍‌କ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଲବଣ ପରିସ୍ରା ଆକାରରେ ପଦାକୁ ବାହାର କରିଦିଏ । ଆମେ ଯଦି କମପାଣି ପିଇବା ତେବେ ଆମର ମୂତ୍ର ବହଳିଆ ହୋଇଯାଏ । ସେତେ-ବେଳେ ଲବଣଗୁଡ଼ିକ ମୂତ୍ରନଳୀ ଗୁରିପଟେ ଜମିଯାଏ । ଏହିପରି ବେଶିଦିନ ହେଲେ ଲବଣ ପଥର ପାଲଟି ଯାଏ । ଏହି ପଥର ହେଲେ ଆମକୁ ଭୀଷଣ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ଅତିକମରେ ଦଶଗ୍ଲାସ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ ।

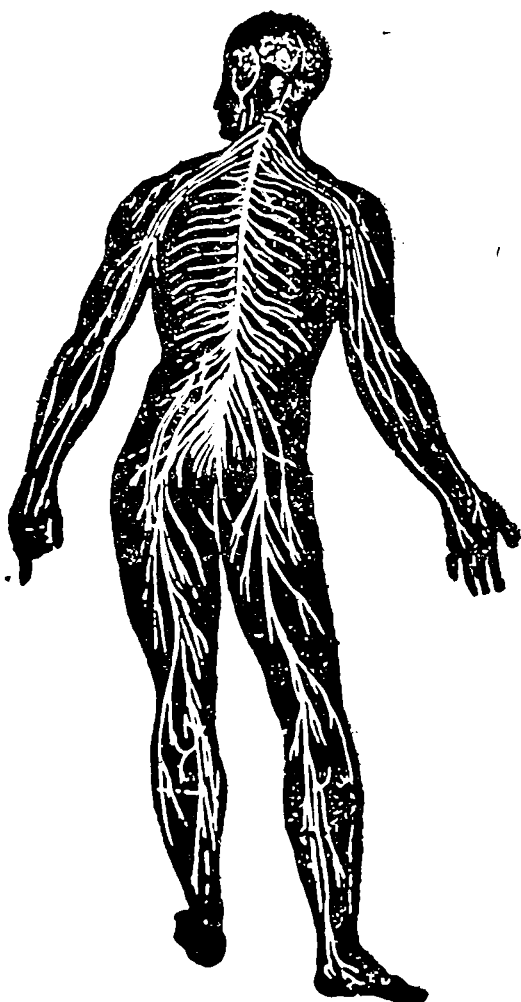
ଯଦି ଆମର ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିଯାଏ, ତେବେ ବୃକ୍‌କ ଉପରେ ଚାପପଡ଼େ । ଯଦି ଆମର ପରିସ୍ରା ହଳଦିଆ ହୁଏ, ହାତଗୋଡ଼ ଫୁଲିଯାଏ, ବାନ୍ତି ଲାଗେ ତେବେ ଡେରି ନକରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ ।

ବୃକକ୍ ତଳେ ମୂତ୍ରାଶୟ ଅବସ୍ଥିତ । ଏହା ଦେଖିବାକୁ ମୁଣାପରି । ବୃକ୍‌କରୁ ମୂତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଟୋପା ଟୋପା ହୋଇ ମୂତ୍ର-ନଳୀବାଟେ ଆସି ମୂତ୍ରନଳୀରେ ଜମାହୁଏ । ମୂତ୍ରାଶୟରୁ ପେନ୍‌ସିଲ ଭଳି ଗୋଟିଏ ନଳୀ ବାହାରିଛି । ଏହି ନଳୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ପରିସ୍ରା ପଦାକୁ ବାହାରେ ।

ଏହି ନଳୀ ପାଖରେ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ନାମରେ ଏକ ଗ୍ରନ୍ଥି ଅଛି । ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥିଟି ବଢ଼ିଲେ ପରିସ୍ରା ଟୋପେ ଟୋପେ ହୁଏ । ମୂତ୍ର ବହଳିଆ ହେଲେ ପରିସ୍ରାନଳୀ ଭିତରେ ଇଉରିଆ ସ୍ଫଟିକ ବା ପଥର ତିଆରି ହୁଏ । ଫଳରେ ପରିସ୍ରା କରିବାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ଆଜିକାଲି ଡାକ୍ତରମାନେ ଅପରେସନ କରି ଏହାକୁ ଭଲକରି ଦେଉଛନ୍ତି ।

—o—

ମେରୁଦଣ୍ଡ



ଆମ ଶରୀର ୨୦୬ ଖଣ୍ଡ ହାଡ଼ରେ ତିଆରି । କେବଳ ୩୩ ଖଣ୍ଡ ହାଡ଼କୁ ନେଇ ଆମ ମେରୁଦଣ୍ଡ ତିଆରି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ମେରୁହାଡ଼ର ଗୋଟିଏ ପୁଚ୍ଛ ଓ ଦୁଇଟି ପକ୍ଷ ରହିଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ

ହାଡ଼ର ଦେହ, ପୁଚ୍ଛ ଓ ପକ୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଲାକାର ଗାତ ରହିଛି । ସେହି ଗାତ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଆମର ସୁଷୁମ୍ନା କାଣ୍ଡଟି ତଳକୁ ଲମ୍ବି ଯାଇଛି ।

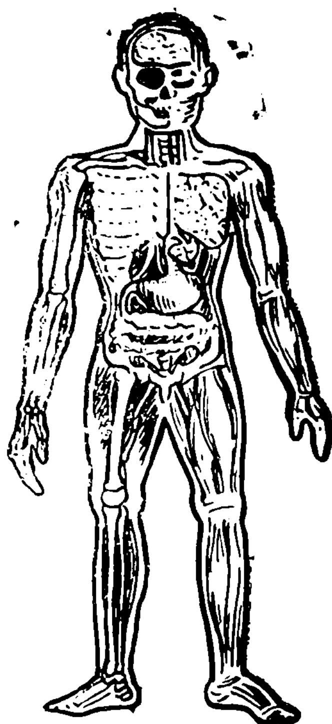
ଆମ ବେକରେ ୭ଟି ମେରୁହାଡ଼ ରହିଛି । ତେଣୁ କରି ଆମେ ସହଜରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ତଳକୁ ଉପରକୁ ବାମକୁ ଏବଂ ଡାହାଣକୁ କରିପାରୁଛୁ । ବେକରୁ ଅଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୧୨ଟି ମେରୁହାଡ଼ ରହିଛି । ଏହା ସହିତ ପିଞ୍ଜରା ହାଡ଼ଗୁଡ଼ିକ ଲାଗିକରି ରହିଛି । ଅଣ୍ଟାରେ ୫ଟି କଟି ମେରୁହାଡ଼ ରହିଛି । ତା' ତଳକୁ ୫ଟି ବସ୍ତି ମେରୁହାଡ଼ ରହିଛି । ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଭାର ଏହି ବସ୍ତି ମେରୁହାଡ଼ ଉପରେ ବହନ କରେ । ସବାତଳକୁ ରହିଛି ପୁଚ୍ଛ ମେରୁହାଡ଼ । ଏହିପରି ଆମର ଶରୀରଟି ଗଢ଼ା ଯାଇଛି ।

ଆମକୁ ୪୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ହେଲେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଅଣ୍ଟା ବିନ୍ଧା କଷ୍ଟ ପାଇଥାନ୍ତି । ପେଟରେ ଚର୍ବି ହେଲେ ପେଟ ବଢ଼ିଯାଏ । ଫଳରେ ପେଟର ଓଜନ କଟି ମେରୁହାଡ଼ ଉପରେ ପଡ଼େ । ତେଣୁ କରି ଅଣ୍ଟା ବିନ୍ଧେ । ଏହି କାରଣରୁ ମା'ମାନେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଅଣ୍ଟା ବିନ୍ଧା କଷ୍ଟ ପାଇଥାନ୍ତି ।

ଏହିସବୁ ବିନ୍ଧାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ନରମ ଉଚ ତକିଆ ମୁଣ୍ଡତଳେ ଦେଇ ଶୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଭାରି ଜିନିଷ ଉଠାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଟିକେ ଟାଣ ବିଛଣାରେ ଶୁଅନ୍ତୁ । ଗଦିବାଲା ଶୋଫାରେ ବସନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସବୁବେଳେ ସିଧା ହୋଇ ବସନ୍ତୁ ।

—❋—

ହାତ

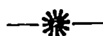


ଆମ ଶରୀରର ଦୁଇହାତ ହେଉଛି ଦୁଇଟି ସୈନିକ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀର ନିଜକୁ ଶତ୍ରୁ କବଳରୁ ରକ୍ଷା କରେ । ଏହି ହାତ ଦୁଇଟି ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଏବଂ ହାତଯୋଡ଼ି ପ୍ରଣାମ ଜଣାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରଙ୍ଗିକାର ଚୁଡ଼ି ମଧ୍ୟ ମାରୁଛି । ଏହି ହାତ ଦ୍ୱାରା ମଣିଷ ଖାଉଛି । ଲେଖି ପାରୁଛି, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କାମ କରି ଅର୍ଥ ଉପାର୍ଜନ କରିପାରୁଛି । କିନ୍ତୁ ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ପରିଚାଳନା କରେ ।

ଏହି ହାତ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଲିଭର, ଖଞ୍ଜା, ସ୍ନାୟୁ, ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ମାଂସପେଶୀରେ ଗଠିତ । ଏହା ୨୭ଟି ହାଡ଼କୁ ନେଇ ତିଆରି ହୋଇଛି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ମଣିବନ୍ଧରେ ୮ଟି ହାଡ଼ । ପାପୁଲିରେ ୫ଟି ଏବଂ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ୧୪ଟି ହାଡ଼ ରହିଛି । ହାତର ପାପୁଲି ଓ ଆଙ୍ଗୁଠି ଆଗରେ ସ୍ନାୟୁର ଜାଲକ ରହିଛି । ତେଣୁ କରି ଆମେ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଥଣ୍ଡା ଓ ଗରମ ଜାଣି ପାରୁଛେ । ଅନ୍ଧ ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଆଙ୍ଗୁଠିଦ୍ୱାରା ପଢି ପାରୁଛନ୍ତି ।

ଆମର ପାଞ୍ଚଟି ଆଙ୍ଗୁଠି ରହିଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି, ବଣି ଆଙ୍ଗୁଠି, ମଝି ଆଙ୍ଗୁଠି, ଅନାମିକା ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ କାଣୀ ଆଙ୍ଗୁଠି । ଏହି ଆଙ୍ଗୁଠିଦ୍ୱାରା ଆମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିନିଷକୁ ଧରି ପାରୁଛେ । ଏହିପରି ଦୁଇ ହାତରେ ୧୦ଟି ଆଙ୍ଗୁଠି ଅଛି ।

ଯଦି ଆମର କୌଣସି ଦୁର୍ଘଟଣାରୁ ଆଙ୍ଗୁଠି କଟିଯାଏ ତେବେ ଆଜିକାଲି ଡାକ୍ତରମାନେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ସର୍ଜରୀ ଆଦି ଅପରେସନ୍ କରି ତାକୁ ଠିକ୍ କରି ପାରୁଛନ୍ତି ।



ପାଦ



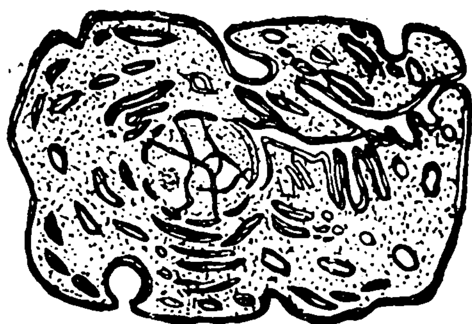
ଆମ ଶରୀରରେ ହାରାହାରି ଓଜନ ୬୦ କିଲୋଗ୍ରାମ ଓ ଲମ୍ବ ୬ ଫୁଟ । ଏତେବଡ଼ ଶରୀରଟିକୁ ଏହି ପାଦ ଦୁଇଟି ଟେକି ଧରିଛନ୍ତି । ବଳାଗଣ୍ଠି ଠାରେ ପାଦ ନଳୀ ଗୋଡ଼ ସଙ୍ଗେ ମିଶିଛି । ଏହି ନଳୀ ଗୋଡ଼ ଖୁବ ଟାଣ ଓ ମଜବୁତ । ଯାହା ଫଳରେ କି ଆମ ଶରୀରକୁ ବହନ କରିପାରୁଛି ।

ଏହି ପାଦରେ ୨୭ ଖଣ୍ଡ ହାଡ଼, ୧୦୭ଟି ଲିଗାମେଣ୍ଟ ଓ ୧୯ଟି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାଂସପେଶୀ ରହିଛି । ପାଦର ପ୍ରଧାନ ଅଙ୍ଗ ହେଉଛି ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ଗୋଇଠି । ଆମେ ଛିଡ଼ା ହେବାକୁ ଚାହିଁଲେ ପ୍ରଥମେ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଚାପ ପଡ଼େ । ଶେଷରେ ଗୋଇଠି ସମସ୍ତ ଚାପ ବହନ କରି ଆଗକୁ ମାଡ଼ି ଚାଲେ ।

ପିଲାଟି ଜନ୍ମ ହେବାଠାରୁ ୫ବର୍ଷ ଭିତରେ ବର୍ଷକୁ ୪ଥର ଯୋତା ବଦଳାଇବା ଉଚିତ । କାରଣ ଏହି ସମୟ ଭିତରେ ଶିଶୁର ପାଦ ଖୁବ ଶୀଘ୍ର ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗେ । ତେଣୁ କରି ଜୋତା ଟାଇଟ ହେଲେ ପାଦ ବଢିବାରେ ବାଧା ଦିଏ । ୫ରୁ ୧୦ ବର୍ଷ ଭିତରେ ବର୍ଷକୁ ଦୁଇଥର ଜୋତା ବଦଳାଇବା ଦରକାର । ଯେତେବେଳେ ଜୋତା କିଣିବ ବୁଢ଼ାଆଙ୍ଗୁଠି ଠାରୁ ଅଧଇଞ୍ଚ ବଡ଼କରି କିଣିବ । ଫଳରେ ଚାଲିଲାବେଳେ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଚାପ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

ପ୍ରତିଦିନ ଖାଲି ପାଦରେ କିଛିବାଟ ଚାଲିବା ଆମର ପ୍ରଧାନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଏହା କଲେ ପାଦର ସମସ୍ତ ମାଂସପେଶୀ ଓ ଲିଗାମେଣ୍ଟ ସଚଳ ରହିବ । ପାଦ କେବେ ମଚକି ଗଲେ ଗରମ ଓ ଥଣ୍ଡା ପାଣିର ସେକ ଅଦଳ ବଦଳ କରିଦେବ । ତେଲ କିମ୍ବା କୌଣସି ମଲମ ଜୋରରେ ମାଲିସ କରିବନାହିଁ । କଣନଖା ହେଲେ ବ୍ଲେଡ଼ ଆଦିରେ ନଖ କାଟିବ ନାହିଁ । ପାଦରେ ପାଣିକଦା ଆଦି ହେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ ।





ରକ୍ତରସ ଓ ରକ୍ତ କଣିକାର ସମଷ୍ଟିକୁ ରକ୍ତ କହନ୍ତି । ରକ୍ତରସ ଏକ ପୀତାଭ ତରଳ ପଦାର୍ଥ । ଏଥିରେ ଶତକଡ଼ା ୯୨ ଭାଗ ଜଳଥାଏ । ଏହି ଜଳରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ, ଧାତବ ଲବଣ, ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ଏବଂ ରୋଗଜୀବାଣୁ ମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରକାର ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ମିଶି ରହିଥାଏ ।

ରକ୍ତ କଣିକା ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଅଟେ । ଲୋହିତ ରକ୍ତ କଣିକା ଓ ଶ୍ୱେତ ରକ୍ତ କଣିକା । ଲୋହିତ ରକ୍ତ କଣିକା ଯୋଗୁଁ ରକ୍ତ ଲାଲ ଦିଶେ । ଏମାନେ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରି ଦିଅନ୍ତି । ରକ୍ତ କଣିକା ଗୁଡ଼ିକ ଆମ ଶରୀରର ସୈନ୍ୟଭଳି କାମ କରନ୍ତି ।

ଦିନରାତି ୨୪ ଘଣ୍ଟା ରକ୍ତ ଶିରା ପ୍ରଶିରା ଓ ଧମନୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଛି । ଏହାର ପ୍ରଧାନ କାମ ହେଲା— ଖାଦ୍ୟରସ ଓ ଅମ୍ଳଜାନ ବହନ କରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବକୋଷ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚାଇବା । ଶରୀରରୁ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ନିଷ୍କାସନ କରିବା ଏବଂ ଶରୀରର ତାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା । ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ଲୋକର ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ ।

ଆମ ଶରୀରରେ ରକ୍ତଗ୍ରୁପର ହ୍ରାସବୃଦ୍ଧି ହୁଏ, ତେଣୁ ଡାକ୍ତରମାନେ ରକ୍ତଗ୍ରୁପ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତି । ଆଜିକାଲି ରୋଗୀ ଦେହରେ ଡାକ୍ତରମାନେ ରକ୍ତ ଦେଇ ଅପରେସନ କରୁଛନ୍ତି । ରକ୍ତ ସବୁବେଳେ ମିଳେନାହିଁ । ତେଣୁକରି ଡାକ୍ତରଖାନା ମାନଙ୍କରେ ରକ୍ତଭଣ୍ଡାର ମାନ ଖୋଲାଯାଇଛି । ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରୁ ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଇ ରକ୍ତ ଭଣ୍ଡାରରେ ଜମା କରାଯାଉଛି । ରକ୍ତଦାନ କଲେ ପୂଣ୍ୟମିଳେ । ❋

ଶୁକ୍ରାଶୟ

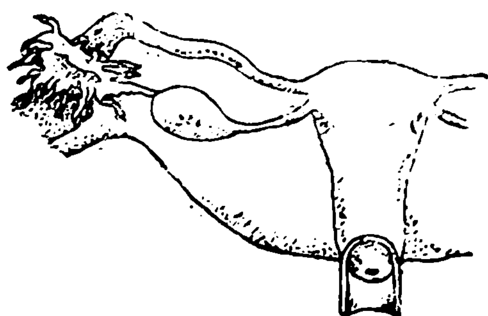
ଏହାକୁ ସାଧାରଣତ ଆମେ ଅଣ୍ଡକୋଷ କହୁଥାଉ । ଏହା ଶରୀରର ବାହାରେ ଝୁଲୁଥାଏ । ଏହା ଯୋଗୁ ମଣିଷ ଜାତିର ବଂଶରକ୍ଷା ହୋଇ ପାରୁଛି । ଏହା ଦେଖିବାକୁ ଡିମ୍ବାକୃତି । ଅତି ହାଲୁକା ଓ ଗୋଲାପୀରଙ୍ଗର ।

ଏହାର ପ୍ରଧାନ କାମ ହେଲା ପ୍ରତିଦିନ ଲକ୍ଷଲକ୍ଷ ଶୁକ୍ରାଣୁ ତିଆରି କରିବା । ଏହି ଶୁକ୍ରାଣୁ ସାହାଯ୍ୟରେ ପୁରୁଷର ବୀର୍ଯ୍ୟ ଡିମ୍ବାଣୁ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚି ପାରୁଛି । ଫଳରେ ଆମର ବଂଶରକ୍ଷା ହୋଇପାରୁଛି ।

ଜନ୍ମରୁ ଚଉଦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ଏହାର କିଛି କାମ ନଥାଏ । ଚଉଦ ବର୍ଷ ପରେ ଏହାର କାମ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ହରମୋନ ନାମରେ ଏକ ରସ ରକ୍ତ ସାହାଯ୍ୟରେ ଆସି ଅଣ୍ଡ-କୋଷରେ ପହଞ୍ଚେ । ତାପରେ ଶୁକ୍ରାଣୁ ତିଆରି ହୁଏ ।

ଆମ ଶରୀରରେ ହରମୋନ କ୍ଷରଣ ହେଲେ ଆମର ବହୁତ ଗୁଡ଼ିଏ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ । ପିଲାଦିନର କଅଁଳିଆ ସ୍ୱର ଭାଙ୍ଗିଯାଇ ଗମ୍ଭୀର ସ୍ୱରହୁଏ । ମାଂସପେଶୀ ସବଳହୁଏ । ନିଶଦାଢ଼ି ଉଠେ । ଆମଶରୀରର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆମର ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ । ❋

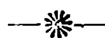
ଗର୍ଭାଶୟ



ପୁରୁଷର ଯେପରି ଶୁକ୍ରାଶୟ ବଂଶରକ୍ଷାକରେ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ସେହିପରି ଗର୍ଭାଶୟ ବଂଶରକ୍ଷା କରେ । ପୁରୁଷକୁ ଯେପରି ୧୪ ବର୍ଷ ହେଲେ ଶୁକ୍ରାଣୁ ତିଆରି କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୁଏ, ସ୍ତ୍ରୀକୁ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ୧୪ ବର୍ଷ ହେଲେ ଗର୍ଭାଣୁ ତିଆରି କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୁଏ । ଗର୍ଭାଣୁରୁ ହରମୋନ କ୍ଷରଣ ହୋଇ ସ୍ତ୍ରୀ ଶରୀରରେ ନାରୀ ସୁଲଭ ଅଙ୍ଗମାନ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ତ୍ରୀର ଦୁଇଟି ଧଳାରଙ୍ଗର ଗର୍ଭାଶୟ ତଳ ପେଟରେ ଝୁଲୁଛି । ପ୍ରତି ମାସରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଋତୁମତୀ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତି ଅଠେଇଶ ଦିନରେ ଗର୍ଭାଣୁ ଟିଏ ଡିମ୍ବାଣୁରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଏହି ଡିମ୍ବାଣୁ ଯଦି ଶୁକ୍ରାଣୁ ସହିତ ମିଳିତ ନହୁଏ ତେବେ ଏହି ଡିମ୍ବାଣୁକୁ ନାରୀ ପରିତ୍ୟାଗ କରିଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଦୂଷିତ ରକ୍ତ ଆକାରରେ ପଦାକୁ ବାହାରି ଆସେ । ସେତିକି ବେଳେ ସ୍ତ୍ରୀ ଋତୁମତୀ ବା ରଜସ୍ୱଳା ହୁଏ ।

ଯଦି ଶୁକ୍ରାଣୁ ସହିତ ଡିମ୍ବାଣୁ ମିଳିତ ହୁଏ ତେବେ ତାହା ସ୍ତ୍ରୀ ଜରାୟୁରେ ବିକଶିତ ହୁଏ । ତାପରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଗର୍ଭବତୀ ହୁଏ । ଦଶମାସ ପରେ ସେ ପିଲା ଜନ୍ମ କରେ । ଏହି ଦଶମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗର୍ଭାଶୟ ବିଶ୍ରାମ ନିଏ । ସ୍ତ୍ରୀକୁ ପଚାଶବର୍ଷ ହୋଇଗଲେ ସେ ଆଉ ଗର୍ଭବତୀ ହୁଏ ନାହିଁ । କାରଣ ଗର୍ଭାଶୟ ଆଉ ଗର୍ଭାଣୁ ତିଆରି କରିପାରେ ନାହିଁ । ଗର୍ଭାଶୟର ପ୍ରଧାନ କାମହେଲା— ଗର୍ଭାଣୁ ତିଆରି କରି ସ୍ତ୍ରୀକୁ ଗର୍ଭବତୀ କରିବା ।



ଜରାୟୁ

ଏହା ସ୍ତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ କେବଳ ଥାଏ । ଏହାର ଆକାର ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଡାଳିମ୍ବ ପରି । ଗର୍ଭାଶୟରୁ ଡିମ୍ବାଣୁ ଆସି ଜରାୟୁରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ଏହି ଜରାୟୁର ୩ଟି ବାଟ ଅଛି । ଦୁଇଟି ବାଟ ଦେଇ ଡିମ୍ବାଣୁ ଜରାୟୁକୁ ପ୍ରବେଶ କରେ । ଅନ୍ୟ-ବାଟଟିରେ ଶିଶୁ ଗର୍ଭରୁ ବାହାରି ଥାଏ ।

ଡିମ୍ବାଣୁଟି ଜରାୟୁରେ ଆଶ୍ରୟ ପାଇଲା ପରେ ତାହା ଭ୍ରୂଣରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଏହି ଭ୍ରୂଣଟି ଗୋଟିଏ ନାଡ଼ି ମାଧ୍ୟମରେ ଜରାୟୁ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ନାଡ଼ି ମଧ୍ୟଦେଇ ବିକଶିତ ହେଉଥିବା ଭ୍ରୂଣଟି ଖାଦ୍ୟ, ଅମ୍ଳଜାନ ଆଦି ସମସ୍ତ ପଦାର୍ଥ ପାଇଥାଏ । ଭ୍ରୂଣଟି ଯେତେବେଳେ ଜରାୟୁ ମଧ୍ୟରେ ବିକଶିତ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ଜରାୟୁର ଆକାର ଧିରେ ଧିରେ ବଢ଼େ ।

ଭୃଣଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକଶିତ ହେବାକୁ ୯।୧୦ ମାସ ସମୟ ଲାଗେ । ତାପରେ ପିଲାଟି ଜନ୍ମହୁଏ । ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଜରାୟୁର ଦ୍ୱାରଟି ଚଉଡ଼ା ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଶିଶୁଟି ସହଜରେ ପଦାକୁ ବାହାରି ଆସେ । ଏହି ସମୟରେ ଜରାୟୁର ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକ ସଙ୍କୁଚିତ ଓ ପ୍ରସାରିତ ହୁଅନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ଯେଉଁ କଷ୍ଟ ହୁଏ ତାକୁ ଗର୍ଭବେଦନା କହନ୍ତି ।

ଶିଶୁଟି ଜନ୍ମହେଲାବେଳେ ନାଡ଼ି ସହିତ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ । ଜନ୍ମପରେ ତା'ର ନାଡ଼ିକଟା ହୁଏ । କାରଣ ଜନ୍ମପରେ ଶିଶୁଟି ବାହାରର ଖାଦ୍ୟ ପାଣି ପବନରେ ବଞ୍ଚେ । ତାପରେ ମା' ସହିତ ତାର ଆଉ କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ରହେନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଜନ୍ମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା' ଯାହା ଖାଏ, ପିଏ ଶିଶୁଟି ମଧ୍ୟ ତାହା ପାଏ ।

—୦—

ସ୍ତନ

ମଣିଷ ଏକ ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରାଣୀ । ଶିଶୁଟି ଜନ୍ମହେବା ପରଠାରୁ ନିଜ ଗୋଡ଼ରେ ଠିଆ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇ ବଞ୍ଚେ । ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କର ସ୍ତନ ଦୁଇଟି ୧୨।୧୩ ବର୍ଷ ପରେ ଗର୍ଭାଶୟରୁ ହରମୋନ ଆସି ବିକଶିତ ହୁଏ । ଏହାର ଚୃଶପଟେ ଚର୍ବି ଆସି ଜମାହୁଏ । ଏବଂ ଏହା ଧିରେ ଧିରେ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗେ ।

ଦୁଗ୍ଧ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ଏହାର ୧୬ଟି ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଛ ରହିଛି । ଏହା ଦେଖିବାକୁ ଅଙ୍ଗୁର ପେନ୍ଥାଭଳି । ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥି-ଗୁଡ଼ିକ ଦୁଗ୍ଧ ତିଆରି କରନ୍ତି । ଶିଶୁଟି ଜନ୍ମହେବା ପରେ ପରେ ସ୍ତନରୁ ଏକ ପ୍ରକାର ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ବହଳିଆ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ବାହାରେ । ଏହାକୁ କଷକ୍ଷୀର କହନ୍ତି । ଏହି କ୍ଷୀର ଖାଇଲେ

ଶିଶୁର ପାକସ୍ଥଳୀ ଓ ଅନ୍ତ୍ରନଳୀ ସଫାହୁଏ । ଏହା ଶିଶୁକୁ ମିଳିମିଳା ଓ ଦମାକାଶ ଆଦି ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରେ ।



ଶିଶୁଟି ଜନ୍ମହେବା ପରେ ପରେ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗେ । ତେଣୁ ବେଶି ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛାକରେ । ତେଣୁ ମା'ର କ୍ଷୀର ଉତ୍ପାଦନ ଶକ୍ତି ସେହି ଅନୁଶାରେ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗେ । ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇଲେ ଶିଶୁର ମାନସିକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ଘଟେ । ତେଣୁ ଆଜିକାଲି ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ଶିଶୁ ଗୁଣ୍ଡଦୁଧ ପିଲାକୁ ନଦେଇ ମା' କ୍ଷୀର ଦେବା ଉଚିତ ।

ଆଜିକାଲି ମା' ମାନେ ସ୍ତନର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ହାନି ନ ଘଟିବା ପାଇଁ ବଜାରରୁ ମିଳୁଥିବା ଗୁଣ୍ଡଦୁଧ ଆଣି ପିଲାଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଉଛନ୍ତି । ଏହି ଭେଜାଲ ଖାଦ୍ୟଯୋଗୁ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁହାର ବଢ଼ିଚାଲିଛି । ତେଣୁ ସେଥିରୁ ନିବୃତ୍ତ ରହିବା ଉଚିତ ।

—୦—